



RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT / RELATOS DE EXPERIENCIA

**Groups of elderly a strategy for the promotion of health: report of experience**

Grupos de idosos uma estratégia de promoção da saúde: relato de experiência

Grupos de edad avanzada una estrategia para la promoción de la salud: informe de la experiencia

Maria Aline Gonçalves de Holanda<sup>1</sup>, Layelle Izaura Araújo Barbosa<sup>2</sup>, Ana Larissa Gomes Machado<sup>3</sup>, Marília Braga Marques<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

**Objectives:** This study aimed to report the experience of academic Nursing on the participation in elderly groups. It is a report of experience developed from the experience of activities carried out in a group facing health promotion of elderly enrolled in two Basic Health Units the municipality of Picos-Piauí. **Methodology:** The participants of the groups are on average 40 elderly and account with the collaboration of nurses and Community health agents of both units. **Results:** The activities carried out are stretching, dynamic, commemorative activities, workshops, stimulating healthy nutrition. **Conclusion:** Come reaching good results ensuring the satisfaction of elderly in a social space focused exclusively for that age group, as is also being of great value to the training of students during their academic training.

**Keywords:** Aged. Health Promotion. Nursing. Education in health.

**RESUMO**

**Objetivos:** Objetivou-se relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem sobre a participação em grupos de idosos. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir da vivência de atividades realizadas em um grupo voltado para promoção da saúde de idosos cadastrados em duas Unidades Básicas de Saúde do município de Picos-Piauí. **Resultados:** Os participantes dos grupos são em média 40 idosos e conta com a colaboração de enfermeiros e agentes comunitários de saúde de ambas as unidades. **Conclusão:** As atividades desenvolvidas são alongamento, dinâmicas, atividades comemorativas, oficinas, estímulo à alimentação saudável. Vem atingindo-se bons resultados garantindo a satisfação dos idosos em um espaço social voltado exclusivamente para aquela faixa etária, como também está sendo de grande valia para a formação dos alunos durante sua formação acadêmica.

**Descritores:** Enfermagem. Mucopolissacaridose II. Criança. Diagnóstico de enfermagem. Cuidados de enfermagem.

**RESUMEN**

**Objetivos:** Este estudio tiene como objetivo presentar la experiencia académica de enfermería sobre la participación de los más ancianos. **Metodología:** Se trata de un informe de la experiencia desarrollada a partir de la experiencia de las actividades que se llevan a cabo en un grupo de promoción de la salud de los ancianos matriculados en dos Unidades Básicas de Salud del municipio de Picos-Piauí. Los participantes de los grupos se encuentran en un promedio de 40 ancianos y cuenta con la colaboración del personal de enfermería y agentes comunitarios de salud de ambas unidades. **Resultados:** Las actividades que se llevan a cabo son: estiramiento, dinámica, actividades conmemorativas, talleres, estimular una sana nutrición. **Conclusiones:** Vienen llegando a buenos resultados para garantizar la satisfacción de los ancianos en un espacio social se centró exclusivamente en ese grupo de edad, como también es de gran valor para la formación de los estudiantes durante su formación académica.

**Palabras clave:** Ancianos. Promoción de la Salud. Enfermería. Educación en la esfera de la salud.

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí. Picos, Piauí, Brasil, Email: [alineholanda82@hotmail.com](mailto:alineholanda82@hotmail.com))

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí. Picos, Piauí, Brasil, Email: [layelle\\_araujo@hotmail.com](mailto:layelle_araujo@hotmail.com))

<sup>3</sup> Mestre em enfermagem, Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, Picos, Piauí, Brasil. Email: [analarissa2001@yahoo.com.br](mailto:analarissa2001@yahoo.com.br))

<sup>4</sup> Mestre em enfermagem, Docente do curso de enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. Email: [mariliabm1@yahoo.com.br](mailto:mariliabm1@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, este ocorre de forma rápida e abrupta principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. O aumento da parcela da população idosa é reflexo do aumento da expectativa de vida, ao avanço tecnológico no setor da saúde como também a redução da taxa de natalidade reduzida. Ocorrendo mudanças no perfil de morbimortalidade da população, o que gera preocupação com a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos<sup>(1)</sup>.

Estima-se que o Brasil ocupará o 6º lugar em quantitativo de idosos no mundo, com aproximadamente 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais em 2025. Projeções recentes indicam ainda que, este segmento poderá chegar a quase 15% do contingente populacional em 2027, superando o número de crianças, e adolescentes com 14 anos ou menos<sup>(2)</sup>.

Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos, várias leis, portarias e decretos foram publicados, como a Política Nacional do Idoso (PNI)<sup>4</sup> e a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI)<sup>(3)</sup>. A PNI regulamenta em seu artigo 10, parágrafo II, relativo à área de saúde, que é competência dos órgãos e entidades públicas garantir ao idoso, assistência à saúde nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde, prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde do idoso mediante programas e medidas profiláticas, bem como, garantir a criação de serviços alternativos de saúde para o idoso. Já a PNSI, possui como objetivo essencial assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

A promoção da saúde vem sendo uma abordagem muito utilizada para melhoraria da qualidade de vida dos idosos e engloba ações de educação em saúde que favorece o envelhecimento saudável da população e pode ser definida como: um processo de capacitação da comunidade para melhorar suas condições de vida e saúde. Seu significado contém uma combinação de ações: do Estado nas suas políticas públicas de saúde; da comunidade, com o reforço das ações comunitárias; dos indivíduos, com o desenvolvimento das habilidades; de reorientação das intervenções para ações conjuntas intersetoriais<sup>(2)</sup>.

As atividades de lazer e a convivência em grupo contribuem tanto para manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, quanto para amenizar possíveis conflitos ambientais e pessoais. O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades grupais contribui para que ele vivencie trocas de experiências e propicia conscientização para a importância do autocuidado<sup>(5)</sup>.

Os Grupos de Promoção de Saúde (GPS) são definidos como uma intervenção coletiva e interdisciplinar de saúde, constituída por um processo grupal dos seus participantes até o limite ético de eliminação das diferenças desnecessárias e evitáveis entre grupos humanos. Caracterizam-se como um conjunto de pessoas ligadas por constantes de tempo, espaço e limites de funcionamento, que interagem cooperativamente a fim de realizar a tarefa da promoção da saúde e tem o intuito de ampliar suas capacidades e alterar comportamentos, promovendo o desenvolvimento da autonomia e o enfrentamento das situações que ocasionem sofrimentos<sup>(6-7)</sup>.

A abordagem grupal voltada para promoção da saúde destaca-se ainda por favorecer o maior controle dos sujeitos sobre o contexto social e ambiental que os participantes estão inseridos, indo além das mudanças de condutas individuais, colaborando com a coletividade<sup>(8)</sup>.

As atividades desenvolvidas pelo enfermeiro destacam-se na perspectiva da promoção da saúde e é importante que estas estejam inseridas nos diversos cenários ocupados por este profissional. Para tanto é oportuno lançar mão de estratégias que possam incrementar o cuidado de enfermagem na população de idosos, tendo em vista a importância do fenômeno do envelhecimento e do reconhecimento de que a dimensão do cuidar não se limita ao individual. Neste aspecto, o cuidado de enfermagem deve trabalhar propostas que contemplem a dimensão coletiva situando os indivíduos no processo de vida e morte, vislumbrando um olhar que não permita o isolamento do indivíduo no seu meio e no seu grupo de inserção<sup>(9)</sup>.

Diante do exposto o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de Enfermagem sobre a participação em grupos de idosos.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre a realização de grupos de promoção da saúde voltado para idosos assistidos em duas Unidades de Atenção Básica de Picos-PI. Esta cidade é localizada no Piauí, atualmente conta-se com um número de 8.606 idosos assistidos na atenção básica entre homens e mulheres que buscam o serviço básico de saúde.

O estudo aborda a experiência vivenciada por docente e alunos da Universidade Federal do Piauí do curso de enfermagem em atividades desenvolvidas durante os meses de janeiro de 2012 a junho de 2013 no projeto de extensão intitulado “Promoção da Saúde de Idosos através de grupos”.

O projeto em questão é coordenado por uma enfermeira e professora da Universidade Federal do Piauí, lotada no campus Senador Helvídio Nunes de Barros e conta com o apoio de um total de seis acadêmicas de enfermagem, sendo uma bolsista remunerada e as demais voluntárias. Tem a colaboração dos enfermeiros e dos agentes comunitários de saúde (ACS) das duas UBS onde o projeto é desenvolvido. As reuniões acontecem semanalmente (sendo alternadas entre uma UBS e outra) com tempo de duração de 2 horas em média. No intervalo entre uma atividade e outra se realiza a reunião de planejamento para atividade subsequente, dividindo-se tarefas entre os acadêmicos sob as orientações dos docentes.

Nas reuniões são abordados temas voltados para o envelhecimento, pertinente à faixa etária e compreensível para melhor entendimento dos idosos. Durante os encontros são realizadas dinâmicas para interação do grupo no início das reuniões juntamente com uma mensagem de motivação ao final.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Descrição das atividades

Os idosos participantes do projeto são em média 40 idosos atendidos e cadastrados nestes serviços de saúde nas duas UBS. O planejamento das atividades com o Grupo de Idosos começou a partir de sua formação, sendo permeado de atividades socioeducativas como alongamentos, dinâmicas de grupos, oficinas e atividades de educação em saúde.

### Alongamento

Groups of elderly a strategy for the promotion of health..

O alongamento foi uma forma que se encontrou de despertar a atenção dos idosos tendo em vista que as reuniões eram realizadas no período da tarde, horário este que ocorre aumento da temperatura devido às condições climáticas da cidade e bem próximo do horário pós-prandial, fatores que podem favorecer a indisposição. Além disso, é uma estratégia bastante relevante para melhorar mobilidade e flexibilidade muscular dos idosos do grupo, pois nesta idade a amplitude dos movimentos é limitada. Realizam-se exercícios de alongamentos que não exigem tanto esforço e adequados para faixa etária.

### Dinâmicas

A cada encontro realiza-se uma dinâmica para maior e melhor entrosamento do grupo. Percebe-se que as dinâmicas são uma forma de as pessoas que estão presentes na reunião e que não se conhecem passem a se conhecer, é uma forma de trocar experiências, de trocar sorrisos, abraços, dizer uma palavra de alegria e de motivação. Os idosos ficam mais atentos e dispostos após a dinâmica para as próximas atividades a serem executadas.

### Atividades comemorativas

Comemorar algo que é especial para alguém é muito importante, por isso, sempre em datas comemorativas aproveitava-se o momento de realização da reunião do grupo para comemorar, como o dia do idoso, dia das mães, festa junina, dia dos pais dentre outras, realizamos algo diferente que se torne um dia de alegria e felicidade. Durante as reuniões os momentos são registrados através de fotografias, e percebe-se que os idosos ficam felizes e realizados, como também é uma forma de resgatarmos sua autoestima muitas vezes esquecida ou adormecida.

### Oficinas

As oficinas tratam-se de temas desenvolvidos com os idosos em cada reunião, onde foi possível discutir assuntos relacionados aos principais problemas de vida e saúde de tal população, tais como: alterações fisiológicas no envelhecimento, a importância da prevenção ginecológica e do câncer de próstata, sexualidade, osteoporose, prevenção de quedas em ambientes domiciliares, imunização, automedicação, alimentação saudável, sedentarismo, entre outros,

além dos temas escolhidos por eles, como: o tabagismo na vida do idoso, hipertensão e diabetes.

### Alimentação

A alimentação saudável foi uma das estratégias escolhidas com o intuito de estimular à compreensão dos idosos com relação às comidas que eles podem e devem comer, mas, no entanto, não tinham conhecimento. Assim, após cada oficina era oferecido um lanche à base de salada de frutas, bolo (isento de açúcar), sucos de frutas (isento de açúcar), pães integrais, biscoitos, entre outros.

Importante salientar, que essa medida educativa, trouxe benefícios não somente para os idosos, mas também para os acadêmicos, pois favoreceu o aprendizado na organização na seleção dos alimentos voltados para este público.

### Formação do grupo

O projeto de extensão surgiu como necessidade de contribuição nas atividades de enfermagem desenvolvidos na universidade, como um elo que visasse à promoção da saúde para idosos assistidos na atenção básica de Picos por meio da abordagem grupal, contribuindo para o aprendizado dos alunos em formação acadêmica na área da gerontologia.

O Grupo de Idosos foi formado mediante a carência do desenvolvimento de atividades grupais exclusivamente para esta faixa etária, visto que há dois anos era desconhecido à participação de idosos em grupos, exceto os relacionados ao Programa de Hipertensão e Diabetes em Picos.

### CONCLUSÃO

Através da realização dos grupos de idosos, vem atingindo-se bons resultados, garantindo a satisfação dos mesmos em um espaço social voltado exclusivamente para aquela faixa etária, proporcionando assim maior valorização das atividades, ao mesmo tempo em que trabalha a autoestima, vivências do dia-a-dia, fortalece laços e constrói novas amizades, tornando-se possível o incentivo aos hábitos saudáveis, contribuindo para melhoria da qualidade de vida, autocuidado e promoção da saúde desses idosos.

Percebe-se ainda que à medida que os idosos assistem as oficinas, estes se sentem mais motivados para procurar atendimento nas UBS, um dos exemplos foram relatos das enfermeiras das UBS sobre a busca pelo serviço de saúde realizada pelos

Groups of elderly a strategy for the promotion of health..

idosos para realização da prevenção ginecológica e imunização, após atividade desenvolvida sobre estes dois temas. Destaca-se o papel exercido pelos os idosos como multiplicadores de informações na comunidade, pois levam aos seus amigos e familiares o conhecimento adquirido durante as reuniões do projeto de extensão.

Ressalta-se a importância das atividades exercidas junto aos idosos para a formação acadêmica dos alunos que participam da elaboração e execução das atividades, facilitando o aprendizado e promovendo o desenvolvimento de habilidades junto a esta população e fortalecendo o elo criado entre a universidade, a população e os serviços de saúde.

Sugere-se a implementação a ampliação do número de grupos de idosos nos diversos cenários de atuação dos enfermeiros e demais profissionais da saúde, favorecendo a prevenção, proteção e promoção da saúde da população idosa nas diversas realidades vivenciadas, favorecendo o envelhecimento ativo desta população.

Destaca-se a importância da realização do relato de experiência de atividades desenvolvidas com idosos na perspectiva da promoção da saúde, pois favorece a ampliação do conhecimento científico na perspectiva do envelhecimento ativo. Sugere-se o desenvolvimento de estudos que abordem práticas educativas que trabalhem com a abordagem grupal realizada nos diversos espaços sociais e de saúde voltados para esta parcela da população.

### REFERÊNCIAS

1. Cruz DT, Ribeiro LC, Vieira MT, Teixeira Mtb, bastos rr, leite icg. Prevalência de quedas e fatores associados em idosos. Rev. Saúde Pública 2012; 46(1): 138-46.
2. Ministério da Previdência e Assistência Social (BR). Idosos: problemas e cuidados básicos. Brasília: Ministério da Previdência Social; 2002.
3. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Saúde do Idoso: Portaria nº. 1.395, de 10 de dezembro de 1999. Brasília: Ministério da Saúde; 1999.
4. Brasil. Política Nacional do Idoso. Lei Nº 8.842, de 4 de Janeiro de 1994.
5. Pena FB, Santo FHE. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. Revista Eletrônica de Enfermagem [serial on the Internet]. 2006 [cited 2013 Jun 13]; 8(1): [about

8 p.]. Available from:  
[http://www.fen.ufg.br/revista/revista8\\_1/original\\_02.htm](http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_1/original_02.htm)

6. Santos LM, Ros MA, Crepaldi MA, Ramos LR. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. Rev Saúde Pública 2006; 40(2): 346-52.

7. Bittar C; Lima LCV. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. Rev. Kairós Geront, 2011; 14(4): 101-118.

8. Horta, NC; Sena, RR; Silva, MEO; Tavares, TS; Caldeira, IM. A prática de grupos como ação de promoção da saúde na estratégia saúde da família. Rev. APS, 2009; 12(3): 293-301.

9. Rossi FR, Silva MAD. Fundamentos para processos gerenciais na prática do cuidado. Rev Esc Enferm USP 2005; 39(4): 460-68.

**Sources of funding:** No  
**Conflict of interest:** No  
**Date of first submission:** 2013/07/22  
**Accepted:** 2014/10/11  
**Publishing:** 2014/04/01

**Corresponding Address**

Marília Braga Marques  
Universidade Federal do Ceará  
Endereço: Rua Alexandre Baraúna, 1115, Sala 13,  
Fortaleza, Ceará.  
Telefone: (85)33668454  
Email: [marliabm1@yahoo.com.br](mailto:marliabm1@yahoo.com.br)